



Urheiluseura Hollolan Toverit



Vuoden 2026 liikuntatarjontaa

- Maastajuoksut Pyhäniemen kuntoradalla
 - toukokuussa 6. – 20.5. keskiviikkoisin klo 18.00
 - elokuussa 12. – 26.8. keskiviikkoisin klo 18.00
 - Sarjoja kaiken ikäisille – kaikki palkitaan!
- Juoksutreenit
 - 2.6. alkaen tiistaisin kesä-elokuussa klo 18-19
 - heinäkuussa lomatauko sopimuksen mukaan
- Kolmiottelut Pyhäniemen koulun kentällä to 27.8. klo 18.00
- Salivuorot Pyhäniemen koulun liikuntasalissa 7.9.2026 – 30.4.2027
 - Salivuorot julkaistaan elokuussa.

Seuralta on lainattavissa mm. pesäpallovarusteita ja beach-volley-varusteet (verkko + pallo) omatoimisiin peleihin. Kysy lisää sähköpostilla posti@urheiluseurahollolantoverit.com.

Lisätietoja: www.urheiluseurahollolantoverit.com ja facebook-sivut

Juoksutreenit kesällä 2026

Juoksutreenit järjestetään kesäkaudella kesä – elokuussa. Heinäkuussa pidetään parin viikon lomatauko ryhmässä sovittavalla tavalla. Treenit pidetään tiistaisin ja aloitus on 2.6. klo 18.00 Pyhäniemen koululla. Yhden kerran kesto on vähän reilu tunti.

Vaihtuvateemaiset juoksuharjoitukset kaikenkuntoisille liikkujille.

Harjoitukset pidetään pääasiassa Pyhäniemen koulun kuntoradalla ja kentällä, mutta myös muita lähistön liikuntamahdollisuuksia hyödyntäen mm. Kukonkoivun kentällä, Harjulassa ja Tiirismaalla.

Harjoitusten teemat: peruskuntoharjoittelu, vauhtikestävyysharjoittelu, juoksukoordinaatio, juoksuvedot, ylä- ja alamäkivedot, polkujuoksu, juoksuvoima.

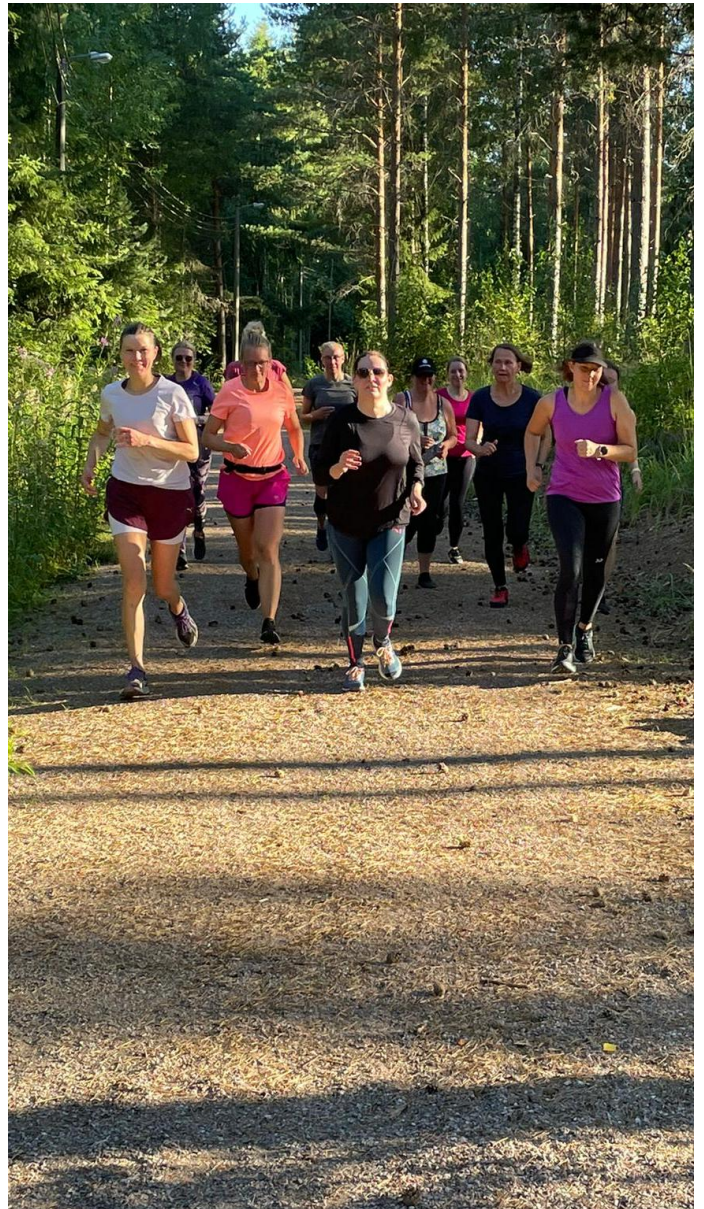
Sopii esimerkiksi aiemmin juoksukouluun osallistuneille peruskuntoisille liikkujille. Harjoituksia voi helposti soveltaa eri kuntotasoisille. Lähde rohkeasti mukaan kohottamaan kuntoasi!

Hinta seuran jäsenille 40€
Ennakoilmoittautuminen 31.5. mennessä!

www.urheiluseurahollolantoverit.com/juoksutreenit

Maksu hoidetaan 30.6. mennessä täällä: [Linkki](#)

Ohjaajana Anne Rauhamäki



Jäseneksi urheiluseuraan



Jäsenmaksut 2026

- Perhemaksu 50 €
- Yksilöjäsen 30€

Vuoden 2026 jäsenmaksulla voit olla seuran toiminnassa mukana 2027 huhtikuun loppuun saakka eli salivuorojen loppumiseen asti. Salivuorot perinteiseen tapaan Pyhäniemen koululla syys-huhtikuun ajan.

Seuran jäseneksi voit liittyä kotisivuillamme:

www.urheiluseurahollolantoverit.com

Harjulan lava

Kirkkotie 646 Hollola kk



Urheiluseuran omistama perinteinen juhlapaikka vuokrattavissa tapahtumiin.

Yksityistilaisuuksien vuokrahinta
kesä – elokuussa 250€/vrk pe-su
ja 150€/vrk ma-to

Seuran jäsenille alennus yksityistilaisuksiin -
25% ja arki-illat -50% Varaa juhliin tai peli-
iltaan!

Tiedustelut:

posti@urheiluseurahollolantoverit.com

Harjulan lavan tapahtumia 2026

- **Siivoustalkoot 19.5. klo 17-21**
 - o Koko perhe mukaan, makkara- ja mehutarjoilu.
- **Disco 22.5. ja 21.8. klo 18 -20.30**
- **Tiistaitanssit 2.6. – 8.9. klo 13-17**
 - o liput 20€, käteismaksu
- **Juhannuspäivätanssit 20.6.**
 - o liput 20€, käteismaksu



Harjulan lavalla

Perjantaina 22.5. sekä 21.8.

klo 18-20.30

Liput 3 € (aikuiset ilmaiseksi)

Pientä rahaa mukaan herkkuihin!

Järjestää Urheiluseura Hollolan Toverit ry

